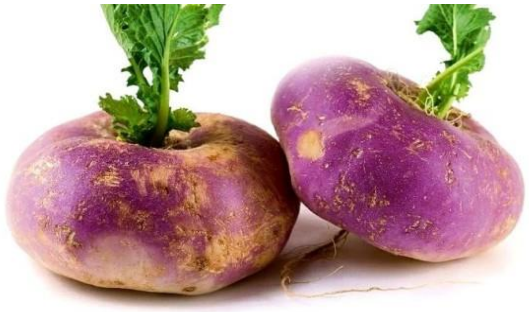
RAPA Beta vulgaris

RIMINERALIZZANTE, RINFRESCANTE, BENEFICA PER: CUORE, MICROCIRCOLAZIONE, IPERTENSIONE, ANEMIE, FEGATO E COLON

Numero 44 – Lo Sciamano

GUARIGIONE, ECOLOGIA OLISTICA, COLLEGAMENTO TRA SPIRITO E MATERIA



Scopri di più

Rapa

L'ortaggio dalle proprietà antitumorali

Le sue proprietà benefiche:

- ✓ Ricca di vit. A e β-carotene, vit. C, vitamine del gruppo B e acido folico
- ✓ Ricca di sali minerali: **fosforo**, **calcio** (le crucifere ne sono la principale fonte di origine vegetale), **ferro** e **potassio** (controllo pressione sanguigna)
- ✓ Ricca di **clorofilla** (produzione di emoglobina, contrasta l'anemia), **mucillagini** e **fibre** utili a livello intestinale nelle infiammazioni e **fitonutrienti** particolari, i **tiocianati** (presenti solo nelle rape), cui sono state attribuite proprietà **antitumorali** (cancro al seno, polmoni e stomaco)
- ✓ Proprietà **disintossicanti** poiché ricchi di **zolfo**
- ✓ Proprietà **antiossidanti** grazie alla ricchezza di **flavonoidi** (quercitina)
- ✓ Proprietà **antinfiammatorie** utili per ascessi, faringiti, cistiti e utili a **rinforzare** la **mucosa dello stomaco** e a **proteggerla dagli acidi**